ヒコナつうしん Vol.31

11月
2017/11/01

～いつまでも健康で美しくあるための情報
明日香村のヒコナ鍼灸整体院がお届けします～

ごあいさつ

こんにちは。子どもの頃エビが好きすぎて、一生分食べてしまいました、欠瀬美江（かけせよしえ）です。おかげで今はエビが苦手&甲殻アレルギーです。

10月半ばから急に冷え込んできましたね。体調崩されてはいないですか？冷えは足元から入り込んできますのでまずは下から！足元からしっかり冷え対策されてくださいね！これからは、足湯も気持ちいいです～♪

さてさて、ヒコナ通信、今号からまた少し体裁を変えてみました。まずは、タイトル部分の背景を変えておりますが気づいていただけているでしょうか？いつもいつも同じじゃあ味気ないなぁと内心思いつつも、なかなか変更する作業がおっくうで・・・でも、やっと重い腰があがりました。

ヒコナのホームページにヒコナ通信のバックナンバーを載せているのですが、これまでは背景が同じなので、パッと見、どの通信も同じように見えるんですよね。見た目楽しくない・・・。見た目大切！見た目9割！ですからね。なので、今号からタイトル部分は毎回変更していきます～～えっ！？バックナンバーが見られるの？？って思った方、そうなんです！見られるんですよ～^^

☆ホームページは『ヒコナ』で検索してくださいね！

ピンクのまほう

↑↑ こんなピンクですよ

皆さん、ピンクの服は着ますか？
あんまり着ない。絶対に着ない！
という方が多数かな？と思います。私も着回ししやすい紺とかグレーとか落ち着いた色が多いです。

というのも、ピンク色って魔法のように身体と心をゆるませるパワーがあるんです！例えば、こんな実験があります。前屈を普通にするのと、ピンク色の頭巾をかぶってするのでは3センチ～最大15センチ柔軟性が伸びたのです。

また、眠れない人が、ピンクのシーツに変えただけで、眠れるようになった！

ピンク色のストールを身体に巻いて1分、前後で血液検査をすると、巻く前はドロドロ血液だったのがサラサラ血液に！

週に3回以上ピンクの服を着ることでうつの症状やPMSの症状にもいいそうです！

ここまで読んで、え～！ほんとにピンクにそんな力があるの！？と思われる方も少なくないですよね。実は、ピンクがいい！とご紹介してきた私ですが、このお話しを聞いたのがついこの間のことで、半信半疑な部分もあります。でも、確かにピンクを見た後の方が身体は柔らかいです！！ひとまず、ピンクにするだけで身体にも心にもいいことだらけなら、ちょっと試してみようと思っています。遊び感覚です^^もっと知りたーいという方は「ピンク色のすごい魔法」という本もありますよ。

何かいい事があったら報告しまーす☆

記念日と七十二候

～おもしろい記念日＆
季節の移り変わりの目安に≪７２候≫～

山茶始開 11/7～11/11

つばきはじめてひらく

読みは『ツバキ』ですが、山茶花が咲き始める頃。椿と山茶花は良く似ていますが、椿は初春に咲きます。

地始凍 11/12～11/16

ちはじめてこおる

大地が凍り始める頃。朝は霜が降り、霜柱が見られるところもあります。部屋の窓の結露にも注意が必要です。

11月7日　鍋の日
11月10日　ハンドクリームの日
（ユースキン製薬が制定。
いい手＝1・1・10（てん）の
語呂合わせ）
11月17日　蓮根の日

和のあろまで風邪対策

秋から冬にかけてのこの時期、風邪ひきさんも増えてきます。なるべく風邪はひきたくないし、ひいてしまったら、なるべく早く治したいですよね。アロマで風邪対策というと、ティートリーやユーカリという精油が有名ですが、和のアロマ(国産の植物からとれるアロマ)も、有効に使えます。簡単にご紹介☆

【おすすめ精油】

*月桃(げっとう)
抗菌作用、痰を出す作用がある。

*青森ひば
結核菌や破傷風菌に有効と言われるくらい強力な殺菌力のある精油。

*トドマツ
サハリンでは古くから治療目的で使用。

*和はっか
呼吸器トラブルに有効。

【こんな時には～】

風邪予防その1　天然塩と青森ヒバでうがい
コップ1杯の水に一つまみの天然塩と青森ヒバを1滴加えて良く混ぜたあとうがいする。人ごみに出掛ける前にもおすすめ！

風邪予防その2　アロママスク
ティッシュに青森ヒバまたはトドマツを1滴たらし、マスクの中にしのばせる。精油が直接肌につかないように注意！

のどの痛みを和らげる　青森ヒバでうがい
コップ1杯の水に青森ヒバを1滴加えて良く混ぜたあとうがいする。

痰がからむとき　月桃&トドマツで蒸気吸入
マグカップに熱いお湯を入れ月桃1滴+トドマツ1滴(どちらかのみでもOK)を入れ、蒸気と共に香りを吸い込む

鼻づまり　和はっかで温湿布
洗面器にお湯をはり和はっか1～2滴入れてよく混ぜる。タオルをお湯につけて絞り、それを鼻の上にのせる。(目に近いので目に刺激を与えないように注意)

ことば

「貴方に配られたトランプの
　　カードは不利ではない。
貴方の考えや感情が
　　不利にも有利にも作用するのだ。.」

By　ジョセフ・マーフィ

おしらせ

最後はお知らせです^^

ワンコイン整体体験　@ひだまりカフェ
<500円で10～15分の施術がお試しできます>
肩、首コリケア・ヘッドマッサージ・小顔整体
のどれかをお選びいただきます。
11月6日(月)11時～14時まで
場所は飛鳥駅そばの『ひだまりカフェ』さんです。
予約不要！美味しいランチがてらお気軽にいらしてください!!　それでは次回のヒコナ通信もお楽しみに☆

発行

ヒコナ 鍼灸整体院

hikona acupuncture

肩こり・腰痛
産前産後ケア・
小顔矯正・小児鍼

ご予約・お問い合わせは
0120-543-378

高市郡明日香村岡 1200-1
近鉄橿原神宮前駅 or
飛鳥駅よりバス
飛鳥観光会館前下車徒歩１分

ヒコナ通信は HP でもご覧いただけます。⇒⇒
ヒコナ で検索！